

PHYTOTHERAPIE IN DER FRAUENHEILKUNDE

In der Frauenheilkunde hat die Komplementärmedizin ihren festen Platz. Auf dem Kongress der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin (SNE) konnten Fachleute ihr Therapie-Know-how vertiefen und wertvolle Praxistipps auch «schwarz auf weiss» nach Hause nehmen. Jürg Lendenmann

Tagungsleiter Prof. Dr. med. Reinhard Saller ging in seiner Einführung zum SNE-Kongress vom 13. März 2018 auf die Phytotherapie als Beispiel einer der vielen komplementärmedizinischen Methoden in der Gynäkologie ein. «Pflanzliche Arznei- und Heilmittel zeichnen sich durch ein Bündel von Wirkmechanismen aus und besitzen ein relativ breites Wirkungsspektrum», erklärte Reinhard Saller. «Aufgrund ihrer Nicht-Selektivität eignen sie sich als Basistherapie, die mit anderen Therapien, Arznei- und Heilmitteln kombiniert werden kann.» Von den spannenden und mit Informationen vollgespickten vier Referaten haben wir zwei herausgepickt.

Blasen- und Scheideninfektionen

«Der Keim ist nichts, das Milieu ist alles», zitierte Dr. med. Susanne Römer eine Erkenntnis von Louis Pasteur. «Das Milieu ist daher ein guter Ansatzpunkt für die Behandlung von Blasen- und Scheideninfektionen.» Denn manche der vielfältigen Ursachen der beiden Erkrankungen verändern das Milieu, beispielsweise eine schlechte Ernährung, Darmpilzkrankungen oder Verhütungsmittel wie Pille, Spirale und Ring. Bei einer Therapie ebenso wichtig sei es, ein geschwächtes Immunsystem zu stärken.

«Bei Blaseninfektionen ist meine erste Wahl eine Kombination von Urtinkturen aus *Solidago* (Goldrute) und *Tropaeolum majus* (Kapuzinerkresse)», so die Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe. «Ergänzend dazu gebe ich *Equisetum* (Schachtelhalm), der die Struktur fördert. Bei Tendenz zu aufsteigender Infektion kombiniere ich mit *Betula* (Birke).» Zum Einsatz kommen zudem homöopathische Mittel, die antibiotisch, strukturfördernd oder krampflösend wirken. «Ergänzend gebe ich immer D-Mannose, die sich auch in Preiselbeeren und Ananas findet. D-Mannose bindet *E.-coli*-Bakterien,

«Rund 30 bis 40 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter leiden an einem PMS.»

Karoline Fotinos-Graf,
Apothekerin und Phytotherapie-Spezialistin

die dann mit dem Urin ausgeschieden werden. Mit L-Methionin kann der pH-Wert des Urins gesenkt werden, was sich auf das Wachstum von *E. coli* hemmend auswirkt.»

«Zur Therapie von Scheideninfektionen stehen verschiedene Urtinkturen zur Auswahl: *Achillea millefolium* (Schafgarbe) wirkt anti-entzündlich, antibakteriell und antimykotisch, *Tropaeolum majus* antibiotisch, antimykotisch und antiviral, *Alchemilla* (Frauenmantel) anti-entzündlich.» Um die Infektion lokal behandeln zu können, setzt Susanne Römer Zäpfchen oder eine Salbe mit homöopathischen Wirkstoffen sowie Vaginaltabletten mit Majoran und Melisse ein.

Immunsystem, Ernährung und Psyche

«Für die Stärkung des Immunsystems haben sich eine Urtinktur aus *Echinacea purpurea* (Roter Sonnenhut) sowie zwei Präparate mit Bakterienkulturen zur Regulierung der Vaginalflora bewährt. Zur Regeneration der Scheide und zur Prophylaxe eignen sich Präparate mit Milchsäurebakterien.»

Aber auch auf die Ernährung sollte man achten. Susanne Römer: «Zucker, Süssigkeiten, Weissmehl und Milchprodukte fördern das Pilzwachstum und Infektionen, schwächen das Immunsystem und verändern das Scheidenmilieu.

Alkohol und Nikotin verschlechtern die Durchblutung des Beckens und damit die Versorgung mit Nährstoffen.»

In die Behandlung der Infektionen einbezogen werden müssen auch psychosomatische Aspekte. «Die Blase ist ein Druckentlastungssystem», erklärte die Ärztin. «Sind die Ursachen «nur» emotional, kann eine Reizblase die Folge sein – die Frauen leiden auch ohne eine Infektion unter Schmerzen. Als psychisch ausgleichende Mittel setze ich gerne Urtinkturen von *Hypericum* (Johanniskraut), *Melissa officinalis* (Melisse), *Passiflora incarnata* (Passionsblume) und *Valeriana* (Baldrian) ein.»

Prämenstruelles Syndrom

«Rund 30 bis 40 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter leiden an einem prämenstruellen Syndrom», sagte die Apothekerin und Phytotherapie-Spezialistin Karoline Fotinos-Graf. «An einem PMS leiden meist nur Frauen mit Regelblutung, wobei die Beschwerden meist mit der Menopause verschwinden. PMS-Symptome sind physischer wie psychischer Art, vielfältig und individuell; ihre Ursachen sind multifaktoriell. Als Option zu den klassischen Therapien bieten sich viele pflanzliche Arzneimittel oder Anwendungsarten an. Dies erlaubt eine für Patientinnen zugeschnittene Behandlung.»

Schon seit der Antike wird *Vitex agnus-castus* (Mönchspfeffer) als Heilpflanze bei PMS und Zyklusstörungen angewandt. «Die Inhaltsstoffe des Mönchspfeffers haben einen günstigen Einfluss auf Angst- und Unruhezustände wie auch auf die psychoemotionale Labilität», so Karoline Fotinos-Graf. «Ich empfehle, ein Arzneimittel mit einem standardisierten Extrakt zu verwenden.» *Cimicifuga racemosa* (Traubensilberkerze) wurde schon von den Indianern als Heilpflanze benutzt. Karoline Fotinos-Graf: «Sie zeigt eine regulie-

Bilder: 1) hecos25, de123rf.com / 2) © istockphoto.com / 3) © Kirsiv.com / 4) © imageveken, de123rf.com



1



2



4



3

- 1 Goldrute (*Solidago virgaurea*)
- 2 Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*)
- 3 Lavendel (*Lavandula officinalis*)
- 4 Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*)

rende und ausgleichende Wirkung auf das hormonelle System und hat einen Einfluss auf neurovegetative und psychische Störungen beim PMS. Die Traubensilberkerze empfiehlt sich besonders in der Prämenopause, idealerweise kombiniert mit Mönchspfeffer und Johanniskraut.»

Seit jeher genutzt wird *Hypericum perforatum* (Johanniskraut). «Es wirkt antidepressiv, mild sedierend und angstlösend. Die Wirkung setzt nach zwei bis vier Wochen ein und ist mit jenen von synthetischen Antidepressiva vergleichbar. Zu beachten gilt das hohe Interaktionspotenzial und die sich daraus ergebenden Kontraindikationen.» Karoline Fotinos gab einen umfassenden Überblick über die Heilpflanzen, die bei den einzelnen Symptomen eingesetzt werden können (s. Kasten).

Aromatherapie

«Ich setze die Aromatherapie als Phytotherapie ein», so Karoline Fotinos-Graf. «Sie ist beim PMS nicht wegzudenken. Die Wirkung erfolgt sehr schnell über die Nase, was bei psychoemotionalen Beschwerden ideal ist. Kleinste Konzentrationen reichen oft aus. Für eine Beratung ist es unabdingbar, sich mit der Biochemie der ätherischen Öle auseinanderzusetzen, um die Risiken abschätzen zu können. Besonders bei Babys, Kleinkindern und Schwangeren ist grösste Vorsicht geboten.»

Als Öle der ersten Wahl bei gynäkologischen Erkrankungen nannte Karoline Fotinos-Graf den Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*) und die Rosengeranie (*Pelargonium graveolens*). «Als ‹Universalheilmittel› der Aromatherapie gilt der Lavendel (*Lavandula officinalis*), der auch wunderbar als Hautöl eingesetzt werden kann.» Auch mit den Mitteln der Aromatherapie können die einzelnen Symptome gezielt behandelt werden (s. Kasten). //

PMS: BEHANDLUNG NACH SYMPTOMEN

Phytotherapie

- **Hormonelle Dysbalance:** Schafgarbe (*Achillea millefolium*), Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*), Fenchel (*Foeniculum vulgare*), Anis (*Pimpinella anisum*), Kümmel (*Carum carvi*), Lein (*Linum usitatissimum*), Nachtkerze (*Oenothera biennis*), Borretsch (*Borrago officinalis*).
- **Zyklusabhängige Brustschmerzen:** Pfefferminzbrustwickel nach Kneipp, Frauenmantelemulsion, Nachtkerze (*Oenothera biennis*).
- **Übelkeit:** Pfefferminze (*Mentha piperita*), Ingwer (*Zingiber officinale*).
- **Verdauungsstörungen:** Fenchel (*Foeniculum vulgare*), Anis (*Pimpinella anisum*), Kümmel (*Carum carvi*), Schafgarbe (*Achillea millefolium*), Kamille (*Matricaria recutita*), Melisse (*Melissa officinalis*).
- **Schlafstörungen, Nervosität, Reizbarkeit:** Baldrian (*Valeriana officinalis*), Hopfen (*Humulus lupulus*), Melisse (*Melissa officinalis*), Passionsblume (*Passiflora incarnata*), Lavendel (*Lavandula officinalis*), Bryophyllum (*Bryophyllum pinnatum*).
- **Kreislaufstörungen, Herzjagen:** Melisse (*Melissa officinalis*), Baldrian (*Valeriana officinalis*), Passionsblume (*Passiflora incarnata*), Weissdorn (*Crataegus oxyacantha*).
- **Ödeme:** Birkenblätter (*Betula sp.*), Löwenzahnwurzel bzw. -kraut (*Taraxacum officinale*), Brennesselkraut (*Urtica dioica/urens*), Goldrute (*Solidago virgaurea*), Schafgarbe (*Achillea millefolium*).
- **Diverse Schmerzen:** Mädesüss (*Filipendula ulmaria*), Weidenrinde (*Salix sp.*), Pestwurz (*Petasites hybridus*).
- **Anregung der Leber:** Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), Mariendistel (*Silybum marianum*), Schafgarbe (*Achillea millefolium*).

Als mögliche **Basismischung** empfiehlt sich eine Mischung von Schafgarbe und Frauenmantel, 2:1. Diese kann mit verschiedenen Komponenten kombiniert werden:

- **Schlaflosigkeit, Nervosität:** + Melisse, Hopfen, 2:1
- **Kreislauf, Herzjagen:** + Melisse, Weissdorn, 1:1
- **Verdauungsstörungen:** + Kamille, Fenchel, 1:1
- **Wassereinlagerungen (Ödeme):** + Brennessel, Löwenzahn, 2:1
- Die gewählte Kombination kann als Heiltee- oder (Ur-)Tinkturenmischung zubereitet werden.

Aromatherapie

- **Übelkeit, Verdauungsstörungen:** Pfefferminze, Kardamom, Melisse, Fenchel, Anis, Kümmel.
- **Schlafstörungen, Reizbarkeit, Nervosität:** Melisse, Neroli, Kamille römisch und Rosmarin des Chemotyps Cineol.
- **Kreislaufstörungen, Herzjagen:** Melisse, Neroli, Rose, Rosmarin ct Cineol.

Als **Basismischung** empfiehlt sich eine Kombination von Lavendel und Rosengeranie in Sesamöl. Dieses Träger-Öl wirkt nach Ayurveda wärmend und entspannend. Wie bei der Phytotherapie können verschiedene Komponenten beigemischt werden:

- **Schlaflosigkeit, Nervosität:** + Kamille römisch.
- **Unterbauchkrämpfe, Kreuzschmerzen:** + Melisse, Muskatellersalbei.
- **Verdauungsstörung:** + Fenchel, Kardamom.
- **Psychoemotionale Störung:** + Muskatellersalbei, Neroli, Rose.

Die gewählte Kombination kann als Massagemischung oder «therapeutisches Parfüm» angewandt werden.